

GS İLKOKULU OCAK 2019 ÖĞLE YEMEK MENÜSÜ

| PAZARTESİ | SALI | ÇARŞAMBA | PERŞEMBE | CUMA | |
|---|--|---|--|--|--|
| | 01/01/2019 | 02/01/2019 | 03/01/2019 | 04/01/2019 | |
| | | EZOĞELİN CORBA ETLİ TAZE FASULYE BULGUR PİLAVI | 193 KAL 200 KAL 346 KAL | TAVUK SUYU CORBA ETLİ BİBER DOLMA SU BÖREĞİ | 139 KAL 226 KAL 370 KAL |
| | YENİ | ARMUT | 75 KAL | PASTA | 75 KAL |
| | YILINIZ | ZY. YAPRAK SARMA DİY. ET HASLAMA | 100 KAL 380 KAL | ZY. BROKOLİ DİY. BAGET HASLAMA | 100 KAL 380 KAL |
| | KUTLU | YOĞURT | 121 KAL | YOĞURT | 121 KAL |
| | OLSUN | COBAN SALATA GÖBEK SALATA HAVUC SALATA MAKARNA SALATASI MANTAR SALATASI MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 50 KAL 30 KAL 10 KAL | COBAN SALATA GÖBEK SALATA KIRMIZI LAHANA HUMUS HAVUC TARATOR MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 70 KAL 50 KAL 10 KAL |
| | 07/01/2019 | 08/01/2019 | 09/01/2019 | 10/01/2019 | |
| DOMATES CORBA ROSTO KÖFTE PİRİNC PİLAVI | 166 350 420 | EZOĞELİN CORBA BALIK TAVA/ PATATES SPAGETTİ | 193 KAL 458 KAL 296 KAL | ARPA SEHRIYE CORBA ÇİN USULÜ PİLİC KAVURMA PİRİNC PİLAVI | 120 KAL 400 KAL 420 KAL |
| CEV.KADAYIF | 418 KAL | İRMİK HELVASI | 400 KAL | MANDALİNA | 75 KAL |
| ZY. PIRASA SEBZE GRATEN | 100 KAL 380 | ZY. İSPANAK DİY. SEBZE SOTE | 100 KAL 225 KAL | ZY. SAKSUKA DİY. TON BALIK | 100 KAL 190 KAL |
| YOĞURT | 121 | YOĞURT | 121 KAL | YOĞURT | 121 KAL |
| COBAN SALATA GÖBEK SALATA HAVUC SALATA ZEYTİN SALATASI YOĞ. KAPYA MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 30 KAL 50 KAL 10 KAL | COBAN SALATA GÖBEK SALATA KIRMIZI LAHANA TURP MISIR SALATASI MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 10 KAL 30 KAL 10 KAL | COBAN SALATA GÖBEK SALATA HAVUC SALATA ACILI EZME İTALYAN SALATA MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 30 KAL 30 KAL 10 KAL |
| | 14/01/2019 | 15/01/2019 | 16/01/2019 | 17/01/2019 | |
| SEBZE CORBA İÇLİ KÖFTE MANTI | 100 430 410 | TAVUKSUYU CORBA ETLİ TAZE FASULYE PATATESLİ BÖREK | 139 KAL 200 KAL 370 KAL | NANELİ YOĞURT CORBA TAVUK SIS BULGUR PİLAVI | 176 KAL 513 KAL 346 KAL |
| MANDALİNA | 75 KAL | TRİLECE | 300 KAL | ELMA | 75 KAL |
| ZY. KAPYA DİY. SEBZE GRATEN | 100 KAL 380 KAL | ZY. YAPRAK SARMA DİY. İZGARA TAVUK | 100 KAL 380 KAL | ZY. BROKOLİ DİY. KÖFTE | 100 KAL 380 KAL |
| YOĞURT | 121 | YOĞURT | 121 KAL | YOĞURT | 121 KAL |
| COBAN SALATA GÖBEK SALATA KIRMIZI LAHANA JULYEN SALATA HAVUC TARATOR MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 30 KAL 50 KAL 10 KAL | COBAN SALATA GÖBEK SALATA HAVUC SALATA JAPON SALATA KISIR MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 30 KAL 50 KAL 10 KAL | COBAN SALATA GÖBEK SALATA KIRMIZI LAHANA ACILI EZME SOSLU PEYNİR TOPLARI MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 50 KAL 70 KAL 10 KAL |
| | 21/01/2019 | 22/01/2019 | 23/01/2019 | 24/01/2019 | |
| DOMATES CORBA İZGARA KÖFTE BULGUR PİLAVI | 166 380 KAL 346 | DÜĞÜN CORBA PASTIRMALI KURU FASULYE PİRİNC PİLAVI | 122 KAL 255 KAL 420 KAL | ALACA CORBA BALIK TAVA /GARNİTÜR SPAGETTİ | 120 KAL 458 KAL 296 KAL |
| TAVUK GÖĞSÜ | 200 KAL | MUZ | 75 KAL | TAHİN HELVA | 337 KAL |
| ZY. İSPANAK DİY. ET HASLAMA | 100 KAL 380 | ZY. KABAK DİY. BEZELYE | 100 KAL 100 KAL | ZY. TAZE FASULYE DİY. KÖFTE | 100 KAL 380 KAL |
| YOĞURT | 121 | YOĞURT | 121 KAL | YOĞURT | 121 KAL |
| COBAN SALATA GÖBEK SALATA HAVUC SALATA MISIR SALATASI YOĞ. BİBER KIZARTMA MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 30 KAL 50 KAL 10 KAL | COBAN SALATA GÖBEK SALATA KIRMIZI LAHANA JAPON SALATA KISIR MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 30 KAL 50 KAL 10 KAL | COBAN SALATA GÖBEK SALATA HAVUC SALATA TURP HUMUS MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 10 KAL 70 KAL 10 KAL |
| | 28/01/2019 | 29/01/2019 | 30/01/2019 | 31/01/2019 | |
| MERCİMEK CORBA TAVUK SİNİTEL PİRİNC PİLAVI | 178 450 KAL 420 | TAVUKSUYU CORBA ETLİ MANTAR SOTE BULGUR PİLAVI | 139 KAL 370 KAL 346 KAL | MINESTORE CORBA EKŞİLİ KÖFTE SPAGETTİ | 110 KAL 350 KAL 296 KAL |
| MANDALİNA | 75 KAL | FİRİN SÜTLAC | 322 KAL | KALBURABASTI | 312 KAL |
| ZY. KARNABAHAH DİY. KÖFTE | 100 KAL 380 | ZY. YAPRAK SARMA DİY. BAGET HASLAMA | 100 KAL 380 KAL | ZY. KAPYA DİY. ET HASLAMA | 100 KAL 380 KAL |
| YOĞURT | 121 | YOĞURT | 121 KAL | YOĞURT | 121 KAL |
| COBAN SALATA GÖBEK SALATA HAVUC SALATA JULYEN SALATA PEMBE SULTAN MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 30 KAL 50 KAL 10 KAL | COBAN SALATA GÖBEK SALATA KIRMIZI LAHANA SOSLU PEYNİR TOPLARI HAYDARI MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 70 KAL 40 KAL 10 KAL | COBAN SALATA GÖBEK SALATA HAVUC SALATA COLESRAW SALATA KISIR MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 30 KAL 50 KAL 10 KAL |

PROJE YÖNETİCİSİ
HÖSNİYE POLAT

BÖLGE MÜDÜRÜ
UĞUR SENEL

GALATASARAY İLK-ORTAOKULU MÜDÜRÜ
FERDA ÖNENGÜT YAPAR